بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

من منا لم يتمنى أن يكون بقوى خارقة ؟
من منا لم يتمنى أن يفعل أي شيء يريده بغير قواعد ؟
من منا لم يتمنى لو أنه يستطيع الطيران، أو الذهاب لأماكن لا يستطيع الوصول لها ؟
من منا سأم روتين حياته ويريد القيام بأشياء ، لا يمكنه عملها بحياته العادية ؟
ومن منا لم يتمنى أن يكون له عالم خاص، من إنشاءه وتصميمه ؟

التحكم بالأحلام ليس من علوم ما وراء الطبيعة (لم أقل أنه لا علاقة له به - سأتطرق لهذا الموضوع لاحقا -) ،، فهو مثبت علميا ويمكن لأي أحد التدرب عليه ،، صغيرا كان أو كبيرا ، وبهذا الموضوع بإذن الله سأبدأ بذكر طرق دخول الحلم ، وصولا إلى تقنيات لتسهيل العملية وماذا يمكنك أن تفعل داخل الحلم وكيف تفعله ،، وسأذكر العديد من الأمور التي قد يحتاجها .

مقدمة في عالم الأحلام المتحكمة

أولا :- ما هي الأحلام الجلية / الواضحة / المتحكمة / الواعية (lucid dreams) ؟؟

بالنسبة للكثيرين منا ،، الحلم شيء لا نولي الكثير من الإهتمام به ،، بل أن هناك من لا يتذكر أحلامه في الصباح ، قد تكون في حلمك قاتلت وحشا ! ، أو حتى تكون قد طرت كبطل خارق ، أي شيء ممكن بالأحلام ، هل يمكن لأحدنا أن يضيع مثل هذه النعمة!!!

قد نكون فقدنا اهتمامنا بالأحلام لأننا تعلمنا على مر الوقت ، أن الأحلام لا تؤثر بحياتنا العملية شيء، ربما قد يستيقظ الشخص سعيدا لأنه حلم حلما جميلا، لكنك ستكون كأنك قرأت قصة جميلة في جريدة الصباح لا أكثر.

قد يدعي البعض أنه لا يحلم ،، لكنه في الحقيقة لا يوجد أي أحد في هذا العالم لا يحلم ،، حتى الحيوانات تحلم !! في حلمك سوف تنتقل لعالم كامل ،، عالم من إنشاء عقلك ... بل يمكنك القول أنه عالمك الخاص!!

إذا كنت ترى أحلاما مملة أو مخيفة في الليل ،، فلا تلق اللوم على عقلك ،، بل ألق اللوم على نفسك!
عالم الأحلام عالم كامل مليء بالأحاسيس المطابقة للحقيقة ، حيث يمكنك المشي والقفز والجري في كل مكان ، يمكنك الشم ، التذوق ، اللمس ، الرؤية والسمع . فقط كما تفعل في حياتك!

إن عقلك يقوم بجمع كل خبراتك من حياتك ووضعها داخل الحلم الخاص بك ، حيث يمكنك أن ترى الأشجار ، البشر ، المباني ، السيارات ، الألوان كما هي حقيقة و الخامات!

طبعا ، لا يمكنك تسمية أي حلم بـ (حلم متحكم) إلا بعد أن تدرك أنك تحلم ،،و أنت ما زلت بالحلم! وهذا ما يدعى بالحلم الواضح، أي الحلم الواضح: هو أن تدرك أنك تحلم وأنت ما زلت بالحلم، وهذا هو الطريق المؤدي إلى التحكم بالأحلام.

ولتفهم لماذا يستمتع من يقوم بالتحكم بالأحلام بهذا عليك أن تدرك أن الأحلام المتحكمة تمتاز بالواقعية أكثر من أي لعبة حاسوب قد تكون لعبتها من قبل ،، حيث تكون **داخل** اللعبة !!!! حيث تكون في عالم حيث لا يمكنك مقارنته بالتخيلات فهو كالحياة الحقيقية تماما!

معظم الناس عند حصولهم على حلمهم المتحكم الأول ،، يبقون في حالة صدمة لا يعرفون ماذا يفعلون ،، حيث تشعر أنك دخلت إلى عالم آخر ، عالم الأحلام!

قبلة في الحلم ستشعر بها كقبلة حقيقية ، مقابلتك لشخص داخل الحلم ستكون كالحقيقة تماما ، انظر إلى الغيوم ، إلى السيارات ، إنه عالم منسوخ عن الحقيقة ، حيث يدخل الدماغ في حالة من النشاط العالي ليقوم بصنع هذا العالم , بطريقة لا يستطيع أي كرت شاشة أو حاسوب مجاراتها! .
لهذا لن تستغرب إذا علمت أن الناس في أحلامهم المتحكمة الأولى ،، لا يحاولون الطيران ،، بل يتجولون فقط ،، وينظرون إلى كل ما حولهم ، يتحسسونه , يشمونه ، بل يتذوقونه ، حيث يقوم العقل بترجمة أي إحساس ليكون كالواقع تماما ، أي شعور قد يخطر على بالك وقد مارسته بحياتك ، حتى الجنس يكون مطابقا للواقع ،، فسبحان الله!!!!

بمجرد أن تدرك أنك تحلم ، يمكنك أن تفعل ما يحلو لك ، تطير ، تنتقل ، تختفي , تجعل الناس يظهرون ويختفون ، أي شيء قد يخطر ببالك بمعنى الكلمة!
والآن هل تتمنى لو أنك تدخل الى هذا العالم ،، عالم الأحلام ؟

بعض الأسئلة التي قد تراودكم الآن-:
١- هل يؤثر التحكم بالأحلام على حياتي الحقيقية ؟
نعم ،، حيث من يتحكم بالأحلام يكون أكثر مرحة وسعة صدر من غيره ،، ولا يوجد أي تأثير سلبي إن شاء الله.

٢- هل هذا آمن ؟
نعم ،، حيث لا يمكن أن يحدث لك شيء يؤثر بحياتك العملية بناحية سلبية أبدا ,, كما لا ضرر يمكن أن يصيبك وأنت داخل الحلم إن شاء الله.

٣- هل له علاقة بعلوم ما وراء الطبيعة ؟
بشكل مباشر ، لا ،، لكن هناك ما يسمى بالأحلام المشتركة ، حيث تكون أنت وشخص آخر بنفس الحلم ، وبنفس اللحظة ! ، كما أن أثناء النوم يكون العقل الباطني كالكتاب المفتوح أمامك ،، يمكنك تجربة ما تريد!

٤- كم أحتاج من الوقت لتعلمه ؟
هناك من يتعلمه بيومين و هناك من يستغرق شهورا ،، لكن حسب الإرادة و الرغبة والعمل طبعا!
لكن في المتوسط ٤ أسابيع كافية لحصولك على حلمك الأول إن شاء الله.

من الأخطاء الشائعة التي رأيتها هي أن يظن البعض أن قرص اليد يخبرك إذا كنت تحلم ، ففي أغلب الأحلام سوف تشعر بالألم!!



لكن ما الفائدة من التحكم بالأحلام؟

ما الفائدة من أن أتحكم بحلمي؟ هل هذا يفيدني بشيء في حياتي؟ هذا السؤال يخطر ببالكم عن قراءة هذا الموضوع. وربما هو أول شيء يخطر ببالكم، تحدثت قبل الآن عن فائدة متعة، فهذا العالم هو عالمك، يمكنك فعل أي شيء تتمناه، حتى التحكم بالوقت داخل الحلم ممكن وأيضا الرجوع إلى الذكريات.

سنقسم فوائد التحكم بالأحلام إلى قسمين:-

القسم الأول هو :- المتعة : هل تعلم كم هو جميل ورائع أن يكون عالم كامل لا يخضع إلا لقوانينك؟ هل تتخيل أنه لا شيء مستحيل بالحلم المتحكم؟ كيف لا وأنت ملك الحلم فهذا حلمك وهذا عالمك، يمكنك فعل ما تشاء ومتى تريد وكيفما تريد. تستطيع تطير ، تختفي ، تخترق الجدران، تغير قواعد الطبيعة، توقف الزمن ، تتحكم بالوقت، ترجع إلى ذكرياتك قديما، تسمع أغنية معينه مع مشاهدتك لمشهد معين تحبه حيث تكون داخل المشهد، أو أن تصنع فلمك من إنتاجك الخاص وتكون أنت البطل! وغير ذلك الكثير.. حتى أكل شطيرة بحجم منزلك يمكنك أكلها ولن تزيد من وزنك أو تنقصه.. لكن ستشعر بلذتها بالكامل..هذا الشيء يجعل التحكم متعة لا تنتهي، فكل شيء تريده أو تتمناه سيكون موجود، وهنا سأعقب على أمرٍ ما لكن بعد قليل.

القسم الثاني هو :- فائدتها في الحياة العملية: هناك العديد من الفوائد للأحلام الواضحة التي تفيدنا في الحياة العملية، منها:

أ- اذا استعملت المسدس مثلا مرة واحدة بحياتك، تستطيع التدرب عليه في الحلم، بحيث تتحكم بوزن المسدس وتجعله كوزنه في الواقع وتعايره على ذلك ، ومن ثم تتدرب عليه، فإنك عندما تستيقظ من حلمك، وتستعمل المسدس ستكون محترف فيه. كذلك الخط، فإن تدربت في الحلم على الخط فإنك عندما تستيقظ سيكون خطك جميل.

ب- عندما تتحكم بأحلامك، يمكنك صنع عمارة، تخيل انك تستيطع ان تبنيها من كل جانب كما تريد وتتكون بلحظات امامك وكما تريد، وبذلك انت تزرع الابداع فيك. تستطيع ابتكار اعظم المباني الهندسية واجملها من خلال تجاربك.

جـ- خلال النوم، يعمل جزئي العقل، الجزء الايسر المسؤول عن العمليات المنطقية والحساب والتفكير الواعي المحدود، اما الجزء الايمن المسؤول عن الاحلام والابداع والخيال الواسع ، ففي الأحلام تستعملهما معا، لذلك يمكنك الابداع الحقيقي في التصميم والابتكار والتأليف، قد تؤلف اغنية معينه او تبتكر فكرة بنائية عظيمة او حتى يمكن ان تكون في مجال الطب، او قد تخترع شيء جديد لم يخترعه احد قبلك، فهناك من العلماء من وجدوا نظرياتهم من خلال الأحلام، هذا الابداع كله يمكنك فعل المزيد.

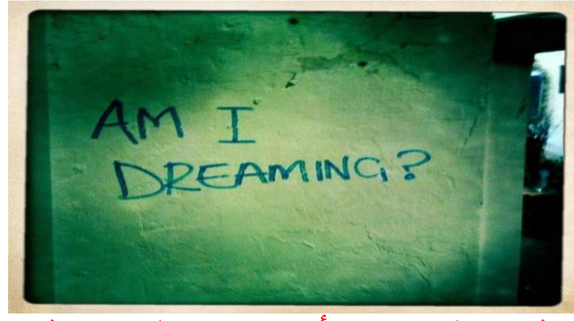
د- خطر ببال عضوة من الأعضاء مجموعة التحكم بالأحلام، فكرة عظيمة، وهي ان تقوم بالغناء او التكلم امام جمع كبير جدا من الجمهور، ومع الايام ستصبح شخصيتك قوية وتستطيع التحدث بطلاقة وبدون خوف.

هـ- يوجد هناك من الأشخاص استطاعوا التخلص من إدمانهم للدخان من خلال التحكم بالأحلام، لأن التحكم بالأحلام أكبر بوابة نحو العقل الباطني، حيث يكون العقل الباطني كالكتاب المفتوح أمامك.

و- من المعلوم أن العقل الباطني يخزن كل كلمة وكل حرف وكل صورة وكل شيء تشعر به سواء كان ملموس أو محسوس، إذا يمكنك استغلال هذه القدرة في تطوير قدرتك على الحفظ، يمكنك قراءة كتاب مرة واحدة فقط وبعدها تستطيع في الحلم أن تحفظ الكتاب، فوقت الحلم يختلف عن وقت الواقع، ويمكن أن يكون طويل بل طويل جدا.. هناك فكرة أخرى أتى بها أحد الأعضاء المتميزين، وهي تخيل مكتبة وهي مكتبة الذاكرة، وثم امسك بالكتاب الذي قرأته قبل النوم وضعه بأحد جرارات هذه المكتبة.

ملاحظة: بعض الأشياء التي ذكرتها نظريا للآن ليس عمليًا. لكن معظمها مجرب.

هذا فقط ما ذكرناه، لكن يوجد أكثر من هذا وتستطيع اكتشاف ذلك بنفسك.(سنتحدث لاحقا عن المزيد)



طرق التحكم بالأحلام -بشكل مبسط-

والآن واليوم سيكون حديثنا عن طرق التحكم بالأحلام - بشكل مبسط - مع ذكر التقنيات والطرق الأكثر تطورا بدروس قادمة إن شاء الله.

تقسيم هذا الدرس سيكون كالتالي :-
١- مصطلحات.
٢- حدد أهدافك.
٣- درجات الحلم.
٤- نظرة عامة على الخطوات.
٥- تذكر الأحلام و استدعائها.
٦- هل أنت تحلم؟ -Reality Checks-
٧- نظرة عامة على التقنيات.

مصطلحات

سأذكر أهم المصطلحات التي ستمر عليك سواء هنا أو في اي منتدى أجنبي خاص بالتحكم بالأحلام ، لكل مصطلح اختصار ، وسوف أقوم بذكر المصطلح و اختصاره وشرح باللغة العربية إن شاء الله.

أ : (LD : Lucid Dream) -حلم واضح / متحكم به , حيث حرف الـ L مشتق من كلمة Lucid التي تعني بمعناها الحرفي (واضح) وهي دلالة على التحكم ، أما حرف الـ D فهو مشتق من كلمة Dream ومعناها حلم.

ب : (RC : Reality Check) -وهي تعني التحقق من الواقعية ،، أي تعرف هل تحلم أم لا ، حرف الـ R مشتق من كلمة Reality وهي تعني الواقعية ، اما حرف C فهو مشتق من كلمة Check وهي تعني تحقق ، وسنتوسع بمعنى التحقق عندما نصل الى موضوعه الذي سيتم ذكره في فقرة (٦.)

ج : (DC : Dream Character) -وهي تعني شخصية داخل الحلم ، حرف الـ D مشتق من كلمة Dream أي حلم ، و حرف C مشتق من كلمة Character وهي تعني شخصية ، ويمكن أن تكون هذه الشخصية أي أحد من صنع خيالك سواء كان موجودا أم لا ، وهناك فرق بين الشخصية هذه وشخصية شخص حقيقي تتشاركون نفس الحلم.

هـ : Vivid - وهو أن يكون الحلم بالغ الوضوح وتتذكره بكل تفاصيله وتتذكر كل شعورك فيه.

و : (OBE : Out Of Body Experience) - و هي تجربة الإسقاط النجمي ، وقد تتسائلون لماذا ذكرتها هنا ، والجواب هو أن معظم الممارسين للتحكم بالأحلام ، لا يآمنون بالخروج من الجسد ، ويعتبرونه مجرد حلم متحكم فائق الوضوح.
وهنا نكون قد إنتهينا بحمد الله من بعض المصطلحات التي ستمر علينا كثيرا ، وسوف أستخدمها من الآن وصاعدا إن شاء الله.



حدد أهدافك

قد يهمل الكثير هذا الموضوع مع أنه بالغ الأهمية ،، فهو أن تحدد ، لماذا تريد أن تتحكم بأحلامك ، هل هناك شيئا محددا ترغب بفعله ؟ عليك أن تحمس نفسك للموضوع ، فكلما زاد حماسك زادت فرصتك بالتحكم بحلمك إن شاء الله.
وعندما تخف همتك إصنع أهدافا جديدة ، حمس نفسك أكثر ،، ولا ضير من أخذ إستراحة من التدريب على التحكم بالأحلام ، فكثير يحصلون على أول حلم أثناء الإستراحة ،، على شرط أن تعود بحماس أكير ورغبة أكثر لتحقيق مبتغاك ,, وإعلم أن الله مع الصابرين.

درجات الحلم :

ينقسم الحلم المتحكم الى ٤ درجات ،، وكل درجة مختلفة عن الأخرى من حيث تذكر أحاسيسك داخل الحلم ، وتذكر تفاصيل الحلم نفسه.

أ- أن تحلم عن الـ LD , أو تحلم بتحكمك بحلمك ، لكن مهما فعلت من أشياء خارقة فأنت تعلم أنك لم تكن تتحكم به.

ب- أن تعلم أنك تحلم ، لكن بدون السيطرة على حلمك بل فقط تشاهده وهذا نادرا ما يحدث للمتدربين على التحكم بالأحلام ، بل يحدث للناس العادية بالغالب.

ج- أن يكون لديك سيطرة على حلمك ، فتعي أنك تحلم لكن ليست سيطرة كاملة ،، كما أنك لن تتذكر الحلم كثيرا عن لاإستيقاظ.

د- أن تسيطر على الحلم بشكل كامل وتتحكم حتى بحركة أصابع قدمك ، وتتذكر الحلم بأقصى درجات الـ Vivid.

طبعا الخطوات مختصرة قليلا فهناك أن تتذكر الحلم بوضوح دون السيطرة والعديد غيرها ،، لكن هذه ما ستهمك ، وسوف تأتيك واحدة تلو الأخرى عند بدء التدريب إن شاء الله.

نظرة عامة على الخطوات

سوف أتناول في هذه الفقرة خطوات السيطرة على أحلامك بشكل مبسط وما عليك إتباعه!
١- بمجرد إستيقاظك من النوم عليك بكتابة حلمك في مفكرة الأحلام الخاصة بك ,, حتى لو إستيقظت في منتصف الليل فإكتب حلمك ،، ولا تؤجل هذا العمل ،، ولو كنت مضطرا قم بكتابة بعض الكلمات عن الحلم ،، مع التنويه على أنه عليك بكتابته بتفاصيله لاحقا . (تفاصيل هذه الخطوات في الفقرة ٥)

٢- عليك تعويد نفسك على القيام بالـ RC كل فترة حتى تبرمج عقلك على القيام بها بشكل أوتوماتيكي فبهذا ستجد نفسك تقوم بها داخل الحلم (التفاصيل بالفقرة ٦).

٣- عليك إستكشاف (علامات الحلم) الخاصة بك عن طريق دراسة كل ما كتبته من أحلام ما بين أسبوع إلى ثلاث أسابيع - حسب عدد الأحلام الموجودة - حيث قد ترى ناس متوفين أو ترى نفسك بالفضاء بكثرة ، أو أن ترى بعض الأشياء أكبر مما هي عليه ،، وعندما تحفظ هذه العلامات وتدونها بآخر دفتر الأحلام الخاص بك ، ستعرف أثناء الحلم بأنك تحلم.

هذه هي الأشياء التي ستبقى معك حتى بعد إحتراف التحكم بالأحلام إن شاء الله ,, ولن تتوقف عن القيام بها ،، لأنك إذا فعلت ،، فستقل أحلامك المتحكمة تدريجيا (هذا لا يعني أنه لا يمكنك أخذ إستراحة).ربما قد وجدت هذه الفقرة غير واضحة ،، لكن سأشرح كل نقطة لاحقا إن شاء الله.

تذكر الأحلام وإستدعائها

إن تذكر الأحلام هو من أهم النقاط للتحكم بحلمك ,, فما فائدة التحكم بالأحلام إذا لم تتذكر الحلم؟! ،، فما أدراك ربما أنت تتحكم بأحلامك ولكنك تنسى بمجرد إستيقاظك! ,, لا تصدق من يقول لك بأنه لا يحلم ، فكل الناس تحلم وإنما هو فقط لا يتذكر حلمه.
لتذكر أحلامك وتقوية القدرة على إستدعائها عليك القيام بالخطوات التالية.

١-قبل النوم:

أ - تجهيز دفتر خاص وقلم من النوعية التي تمكنك من الكتابة وأنت مستلقي , ويمكنك أيضا تخصيص مصباح صغير بجانب السرير الخاص بك ، إجعل هذه الأشياء كلها بمتناول يدك وأنت في السرير ، أو أقرب ما يمكن إليه.

٢- عند إستيقاظك :

أ - لا تفتح عينيك ، وإن فتحتهم فأغمضهم مجددا.

ب - إبدأ بتذكر الحلم ، إنتظر حتى يتجمع الحلم في عقلك.

ج - إفتح عينيك ودون كل شيء بأدق التفاصيل، حتى الشعور او ما كنت تفكر به في ذلك الوقت اكتبه لكن ان كنت متعب جدا، يمكنك كتابة بعض النقاط الاساسية التي إذا نظرت لها، تتذكر الحلم.

٣- فيما بعد في نفس اليوم ويفضل بعد الاستيقاظ من النوم(متقدم Advance):

د- اذا نسيت ان تضع شيء وتذكرته في موقف ما اكتبه في الدفتر بعد الذي كتبته.

هـ - اعد تنظيم الاحداث بالترتيب حتى لو حلمت اكثر من حلم.

و - ضع لكل حلم عنوان مناسب حتى لو حلمت اكثر من حلم (مثلا ثلاث احلام بثلاث عناوين مناسبة).

ز – يفضل كتابة الأحلام بصيغة المضارع وليس الماضي، كأنك ترى الأحداث الآن لأن ذلك يساعد في تذكر الحلم خاصة عند مراجعته بعد فترة.

ح- اكتب التاريخ ويفضل كتابة اليوم والوقت ايضا(الوقت يكون تقريبي، أي تقريبا أنا نمت على الساعة العاشرة مساءا واستيقظت الساعة السادسة صباحا، او نمت في الليل واستيقذت قبل صلاة الفجر.. هكذا).

ط - اكتب جوهر الحلم (كالمغزى من القصة أو ما هدف الحلم أو ما الفكرة التي وصلتك من الحلم).

ي - اكتب احلامك مثلا على اليمين واكتب اخر الذكريات الواصلة على الشمال (مثل صورة او خريطة من الحلم)



ك - اكتب احداث ذلك اليوم المميزة مثل ماذا حدث وانت تستيقظ من النوم، اين ذهبت ،من رأيت... الخ. على نفس الصفحة التي كتبت حلمك عليها(لانه اذا شاهدت مثلا فلم يوم الاثنين وتراه في حلمك يوم الاربعاء فهذا ليس غريبا(اي ربط الاحداث ببعضها البعض)).

ل - اهم شيء من كل هذا ان تضع العلامات المميزة لحلمك في نهاية الدفتر وبهذا تكون قد علمت وتآلفت مع انماط حلمك جميعها والقواسم المشتركة بينها ايضا، وتكون قد تعرفت على البيئات التي تكون فيها عادة(مثلي اكون في العادة اما في المدرسة او في غرفة الحاسوب في بيتي) وتتعرف الاشخاص الذين تراهم كثيرا بالحلم، حتى عندما تراهم في المرة القادمة، تسأل نفسك هل انت في الحلم ام في الواقع.

م - تستطيع وضع خط تحت علامات الحلم المميزة وتدوينها فيما بعد .

ن - يفضل اقرا دفتر الاحلام الخاص فيك بعد فترة زمنية ما بين ثلاث ايام او اسبوع .

(هناك المزيد في مستند "١٢ خطوة لزيادة القدرة على تذكر الأحلام")

٣- تنظيم النوم: ×××مهم جدا×××

بالطبع فتنظيم النوم والحصول على ساعة كافية من الراحة مهم جدا لتذكر أحلامك ،، فحاول تنظيم نومك قدر ما تستطيع. يفضل النوم مبكرًا ونوم ٣ ساعات أو ٤ونصف أو ٦ ساعات أو ٧ونصف .. أي من مضاعفات الرقم ٩٠ دقيقة، وهو وقت الـ REM وهو حركة العين السريعة (Rapid Eye Movement) حيث أن العقل يتمم دورة أحلام كاملة خلال هذه الفترة.



Reality checks –
-هل أنت تحلم ؟

إن إختبارات التحقق من اليقظة هي المفتاح الأساسي للتحكم بالأحلام ، لذلك عليك الإهتمام بأدائها بشكل منتظم وعلى الأقل ١٠ مرات باليوم ، وكلما أكثرت كان أفضل ، حيث هناك أشياء تحدث باليقظة ولا تحدث بالمنام.
بعض الأمثلة على أفضل التحققات- :

١ـ التنفس من أنف مسدود:
هذا التحقق هو المفضل لدي ،، فهو من النادر أن يفشل ! ، حيث تقوم بإغلاق أنفك بيدك ومحاولة التنفس ، ففي الحلم ، ببساطة ستستطيع التنفس ، حتى وأنفك مسدود.

٢ـ إنظر دائما مرتين:
هذا التحقق جيد جدا ، ويمكنك تعويد نفسك على فعله بالإضافة لأي تحقق آخر ، في عالم الأحلام ، البيانات ليست ثابتة ، فعندما تنظر لساعتك لترى أنها 2:00 وأعدت النظر إليها فورا ستجدها أي شيء مختلف جدا كأن تكون ٩:٠٠ ، والأمر نفسه بالنسبة للافتات ، المباني وغيره.
يمكنك أن تعود نفسك ، في كل مرة تنظر الى ساعتك ، أبعد بصرك وإنظر مجددا ، نفس الأمر بالنسبة للافتات أو أي شيء آخر.

٣- كم أصبع لديك ؟
هذا التحقق يعتير متوسط القوة ،، حيث أن إحتمال فشله وارد ، وأنا شخصيا لا أنصح به ، لكن لكل شخص تحقق قد يكون الأفضل له ،، لذلك يمكنك تجريبه ، وهو أن تقوم بعد أصابعك بهدوء وتروي والنظر إليهم أصبعا أصبعا ، في الحلم ، قد يكونوا ٩ أو ١١ ، أما في الحقيقة فهم ١٠ بالطبع!

٤- التحقق بالنظر الى الملابس: حيث اذا نظرت في حلمك الى ملابسك لن تكون مثل التي تلبسها في الواقع.

٥- وضع الاصبع في الحائط او في اليد الاخرى: اذا فكرت انه اذا كنت في الحلم وانت متأكد ان هذا حلم فستستطيع ان تدخل اصبعك في الحائط او اليد الاخرى.هذا قد ساعد بعض المحترفين في كثير من الاحيان، لكنه غير جيد كالباقي.

٦- محاولة الطيران: يمكنك في الواقع محاولة التفكير في الطيران فإن كنت في الحلم فستستطيع الطيران.

٧- سؤال الآخرين : هذه الطريقة مضحكة بعض الشيء لكن يمكنك سؤال من حولك هل انا احلم؟ فإن كنت في الحلم لن يكذبوا عليك وسيقولوا لك انك تحلم.

٨- الكهربائيات :اذا حاولت في الحلم اطفاء النور ومحاولة اشعاله لن يعمل لانك في الحلم اي أن الأزرار (الكبسات) في الحلم لن تعمل ابدا فلا يوجد من الاصل دارة كهربائية .

!!! هل أنا أحلم ؟ ××مهم××

هذا التحقق مطلوب مع أي تحقق آخر ،، وهو ببساطة أن تتوقف كل فترة لتنظر حولك ، هل كل شيء طبيعي ؟(ولا تنسى أن يكون ذلك عن وعي، لأنه لا فائدة منه اذا لم يكن فيه وعي) ، وتتذكر كل ما حدث في اليوم من اوله لآخره بسرعة.

افضل طريقة لصنع افضل النتائج من خلال التطبيق للأمام ، لهدفنا وهو الاحلام الواضحة.في الترتيب للوصول للأحلام الواضحة يجب ان نعلم الفرق بين ما هو الواقع وما هو الحلم. لهذا، فنحن نعمل على تطوير اسئلة واعية تسأل عن مقدار المنطق في جميع الاشياء حولنا.

فهذه التمارين :(R.C) هي تمارين يقوم الشخص فيها باليقظة ويعود نفسه عليها لتصبح من روتين يومه الطبيعي،حيث انه عندما يقوم فيها في الحلم، تؤكد له انه في الحلم ويصبح لديه وعي تام انه في الحلم.

أما بالنسبة لطريقة التنفيذ، فيجب أن نطور سؤال واعي حتى يعطي النتائج المرجوة في الحلم. إن الـ R.C تقسم إلى أربعة أقسام:

١- انظر حولك هل كل شيء منطقي وطبيعي؟(أي أن تفحص الأشياء حولك والتي تبقى معك دائما لمعرفة إذا ما كنت في الحقيقة أم في الأحلام).

٢- اسأل نفسك "هل أنا تحلم؟" (أي أن تسأل نفسك هل أنت في الحلم أم لا).

٣- اعمل (واحد) من تمرينات الR.C التي تم ذكرها ومن المرة الأولى ثق بالتحقق.

٤- اجب عن سؤالك بنعم أو لا مع التعليل (لا، لا احلم لأنه لو كنت احلم لما استطعت التنفس من انفي –مثلا-، نعم، أنا احلم!!! أنا قد استطعت التنفس وانفي مسدود، يجب علي الآن أن أبقى في حالة الوعي وذلك عن طريق فرك يدي ببعضهما البعض ومحاولة المحافظة على الحلم –مثلا-).

الـ R.Cيجب أن نفعلها بانتظام في كل يوم. الفكرة لزرع هذه العادات (R.C) في الروتين اليومي والأعمال اليومية المتكررة للتمرن عليها بشكل مستمر-- وواعي.--

قد يراود بعضكم السؤال التالي : لماذا أقوم بهذه التحققات وأنا متأكد أني مستيقظ ؟
الجواب هو أنك لا تعرف أنك نائم وأنت تحلم ،، فكل شيء يبدو طبيعيا ،، حتى لو رأيت شخصا يطير فهذا طبيعي بالنسبة لك ،، والسبب أن الجزء الخاص بالمنطق يكون معطلا أثناء النوم.

طرق الحفاظ على الحلم الواضح

كثير من الناس ، بعد تحكمهم بالحلم ، يستيقظ فورا ، يفقد سيطرته على الحلم أو يفقد الحلم واقعيته واليوم بهذا الموضوع سأذكر الطرق لتفادي ذلك ، والحصول على حلم طويل مليء بالمتعة والإثارة إن شاء الله.
إن كنت ممن يستيقظ فور تحكمه بحلمه فقد يكون ذلك بسبب التحمس الزائد ، لذلك عليك بعد تحكمك بالحلم القيام بالتالي:

أكثر من RC لكي تبقي على وعيك ، ثم إنظر الى الأرض ، ويمكنك الجلوس عليها ، ثم كلم نفسك بصوت هادئ ، أنا أحلم ، كل ما سيحدث من هنا لحين إستيقاظي هو حلم ثم قف بهدوء ، وفي حال شعرت بالحماس الزائد كل ما عليك فعله هو الإسترخاء (بدون إغماض عينيك) الان إفعل ما تريده ، لكن إذا شعرت أنك على وشك الإستيقاظ ، قد ترى كل شيء يذوب ويبهت لونه ، أو يتحول لألوان داكنة ، أوقف ما تفعله فورا ثم قم بمد يديك الى جنبيك ، وإبدأ الدوران حول نفسك بسرعة ، و عندما تتوقف ، توقف بشكل تدريجي وإفرك يديك ببعضهما البعض.

إذا كنت ممن يفقد سيطرته على الحلم ويعود الحلم الى حلم عادي ، عليك أن تقوم بعمل إختبار تحقق كل أقل من دقيقة ، لا تفكر أبدا ، بل كل ما تريد أن تفكر به ، قله بصوت عالي ، قم بتغيير الحلم بشكل كامل ، أكثر من الطيران ويفضل ألا تمشي أصلا ، فالطيران سيذكرك بأنّك تحلم.
الآن إذا كنت ممن يفقد حلمهم واقعيته بمجرد تحكمك به ، كل ما عليك هو فرك يديك ببعضهما ، ثم إبدأ بفرك كل جسمك بيديك ، تحسس كل ما حولك ، ويمكنك إمساك شيء حار وإبقائه معك طيلة الحلم.





نظرة عامة على تقنيات التحكم بالأحلام

التقنيات هي بعض الأساليب للقيام بالتحكم بالأحلام بأي وقت ،، وهي على أي حال لن تنجح من أول مرة ،، فهي تحتاج للتدريب، كما اني سأذكر طريقة لتسريع من تلك العمليات جميعها ، وتنقسم الى قسمان:

١ـ خلال اليقظة : وهي أساليب تستخدم خلال اليقظة لتساعد على التحكم بالحلم أثناء النوم ، ومن أكبر أمثلتها الـ RC و كتابة الأحلام ، وتعتبر تقنيات اليقظة شديدة الأهمية ، بحيث يمكننا القول أنه لا يمكن للشخص التحكم بأحلامه بدونها.

٢ـ عند النوم : وهي أساليب تستخدم عند النوم سواء قبل النوم أو عند الإستيقاظ لأدائها بمنتصف الليل ومن أمثلتها الـ WBTB و WILD وهي ليست ضرورية لكن تستعمل لتسريع العملية و القيام بها بالوقت المراد (يعني إذا أردت أن أتحكم بحلمي الليلة سأستخدم أحدى الطرق) وهي بشكل عام لا تنجح دائما.

التقنية الاولى WBTB:

Walk-Back-To-Bed

أي العودة الى السرير ، وهذه التقنية بإختصار أن تستيقظ بوقت مبكر من الصباح ، أو وقت الفجر ، وتبقى مستيقظا لمدة ساعة تقوم بها (بعد الصلاة مثلا) بمشاهدة فيديوهات لأشخاص يطيرون مثلا ، أو حسب ما تريد أن تفعله بحلمك ، وعند إنتهاء الساعة تعود للنوم وانت تريد التحكم بأحلامك .

هذه التقنية بغاية البساطة فكل ما عليك فعله كالتالي:

١- قم بضبط منبهك قبل ساعة من موعد إستيقاظك.
٢- عند الإستيقاظ عليك أن تبقى مستيقظا ساعة تشاهد خلالها ما سيزيد حماسك للتحكم بالأحلام كشخص يطير مثلا.
٣- يمكنك القيام بأي شيء خلال هذه الساعة بعد المشاهدة لهذه الأفلام –مثلا- ، لكن المهم أن لا يزيد نشاطك ، حتى تستطيع العودة للنوم (إذا لم تستطع قم بجعل المنبه في وقت مبكر أكثر بالمرة التالية).
٤- عد للنوم وأنت تتمنى أن تتحكم بحلمك ، وردد قبل أن تنام ، أنا سوف أتحكم بحلمي حتى تصدق نفسك.

التقنية الثانيةWILD :

Wake-Initiated Lucid Dreams

وهذه التقنية تقوم على خداع عقلك ، بإن توهمه بأن جسمك ما زال نائما مع أنك إستيقظت ، وهي الطريقة التي تعطي أكثر الأحلام وضوحا و جمالا ، و الحواس داخل الحلم تكون رائعة (والإحساس بلألم كذلك)، وهي تتم عند استيقاظك بحيث لا تحرك أي شيء بجسمك ،، ولا حتى عينيك ،، وتعود للنوم وتذكر نفسك أنك ما زلت واعيا . (التجربة هذه مخيفة بعض الشيء حيث ترى عملية نوم الدماغ مما يجعلك تسمع أصواتا حولك وأنت متأكد أنها موجودة لكن مجرد فتح عينيك يفسد العملية ، كما أنك قد تعلق بما يسمى - جسد نائم عقل مستيقظ - مما يجعل جسدك يغط في النوم وتفقد السيطرة عليه بينما أنت عالق فعقلك واعي تماما).

وهي تتم كالآتي:

١- عند الإستيقاظ حاول ألا تفتح عينيك ، وإذا فتحتهم قم بإعادة إغلاقهم بسرعة ، ولا تغير من وضعية جسدك ، الآن قم بالعودة للنوم وأنت تقول لنفسك أنا الآن سوف أحلم ، وإياك أن تفقد تركيزك!
إذا نجحت بهذه الخطوة فسيحدث التالي ، حيث سوف تبدا بسماع بعض الأصوات في الغرفة ، وقد تختلف من شخص الى آخر ، من الأمثلة على هذه الأصوات:
(أن تسمع صوت ناس يتحدثون حولك ، أن تسمع صوت حيوان ككلب ينبح أو قطة تموء ، أن تسمع صوت أفكارك وكأنه منبعث من راديو بجانبك أو أن تسمع أفكارك بصوت يتردد حولك ، أن تسمع صوت هواء أو ماء أو سيارات) هذه الأصوات ستكون بواقعية مما تجعلك متأكدا أنها موجودة بالغرفة ، عليك الا تفزع وتذكر نفسك أنها من عقلك فقط .

٢- سوف يبدأ الحلم الآن بالتشكل فسترى نفسك في مكان شديد السواد في البداية ثم ستبدا الأشياء تتشكل ، ترى أشخاص يتشكلون ثم ترى شارع وفجأة ستجد نفسك بموقف معين ، (سيارة تلاحقك ، تمشي أنت وصديقك) أو أي موقف آخر ، هنا عليك أن لا تفقد تركيزك وتذكر نفسك أنك تحلم ، قم بعمل RC لتذكر نفسك وقم بفرك يديك ببعض لزيادة واقعية الحلم (كما تفعل عندما تكون بردانا).

طبعا يمكن لهذه الطريقة الفشل بطريقتين:

١- أن تنام نوما عاديا ولا تتحكم بأحلامك ، وهي تحدث عند فقدان التركيز.
٢- أن تحدث معك حالة - جسد نائم ، عقل مستيقظ - ، وهي أن ينام جسدك وتفقد السيطرة عليه لكن لن تحلم بل كل ما سيحدث هو أنك ستبقى بوعيك ولن ينام عقلك ، يمكنك بهذه الحالة إنتظار الحلم مع تذكير نفسك أنك ستحلم وأنك نائم ، أو يمكنك محاولة الإستيقاظ بأن تستشعر جسدك.

ملاحظات عليها:

أ- نام في مكان هادئ وذو تهوية جيده، وايضا انتبه من ان يكون حولك قارص او ان يكون هنالك ازعاج في الصباح او عندما تستيقظ .
ب- عندما تستيقظ لا تتحرك أبدا، ولا تحرك أي شيء بجسمك، ولا حتى عينيك وإذا فتحتهم، أعد إغلاقهم مرة أخرى.
ت- لا تغير من وضعيه جسدك حتى لو شعرت بالرغبة بالتحرك، حتى لو كان في ذلك الم.

ث- حاول أن تبقى هادئ وتركز على انك ستحلم، وأنك ستراقب ما يفعله عقلك الباطني وتذكر نفسك انك ما زلت واعيا.
ج- ستنام وانت على تلك الوضعية، وتبدا معك المرحلة الانتقالية حيث ستسمع بعض الهلوسات كما ذكرت آنفا.

التقنية الثالثة MILD :

Mnemonic Induction of Lucid Dreams

وهذه التقنية التقنية سهلة ولا تحتاج لجهد كبير، وهي فعالة جدا وساعدت الكثير من الناس للوصول للاحلام الواضحة، وهي تتم كالآتي:

١- اختر مكانا جيدا للنوم ، حيث يمكنك من النوم بسهولة وهدوء .

٢- الاسترخاء :ويتم ذلك من خلال التأمل البسيط الذي يعتبر من اكثر الطرق الفعالة للهدوء والسكينة. هنالك طريقة بسيطة للتأمل وهي ان تراقب افكارك بدون ان تحاول ان تقتطعها. وارسمها على الغيوم البيضاء التي يتخلها كل شخص منا عندما يغمض عينيه وهي تبعد هذه الغيوم وتتلاشى لحين وصول الغيمة الثانية ومن ثم ارسمها على الغيمة الثانية وهكذا.هذه الطريقة ستفرغ عقلك تماما من الافكار وتعطيك الهدوء المطلوب ان شاء الله.

يرجى مراجعة هذا الملف بعد قراءة النقطة (٢):

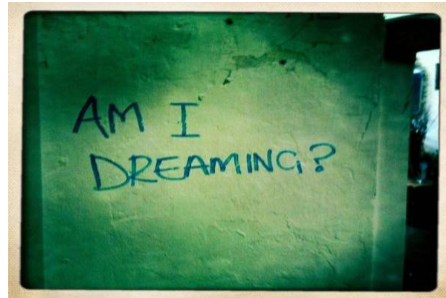
Clouds.swf

٣- كرر هذه العبارة عند شعورك بالنعاس"عندما استيقظ بعد كل حلم، سأتذكر حلمي" وصدق نفسك .

٤- عندما تستيقظ ، اكتب حلمك مباشرة، ولا تؤجل هذا العمل حتى شعورك عندما تستيقظ من الحلم ضعه على دفتر الاحلام الخاص بك.

٥- اضحك على عقلك، وارجع الى سريرك، وتذكر الحلم الذي حلمته وكتبته في دفتر احلامك. وفي هذا الحين، تخيل انك وجدت العلامات المميزة لحلمك في حلمك وادركها اي ادرك انك بالحلم عند وجودها. وعندما تشعر انك ستنام، ركز ادراكك على انك عندما ترى هذه العلامات المميزة لحلمك، ستكون واعي انه حلم وليس واقع.(لا تحاول ان تفعل هذه الخطوة كما الخطوة الثالثة تماما، اي لا تحاول تكرار عبارة ما لكن فقط كن واعي على انه اذا رأيت هذه العلامات المميزة ، ان تعرف انك في حلم).

٦- كرر الخطوة ٤ والخطوة ٥ كلما استيقظت في اثناء الليل.



التقنية الرابعة: القطار السريع

Fast Train

هذه التقنية قبل التطوير، أي ما زالت تحت إطار التطوير، الا انها فعالة جدا وهي من أسهل التقنيات.و من ميزاتها، عدم الحاجة لعمل التحققات (Reality Checks) حيث انك ستدخل على الحلم، أي ستمر بمراحل دخول الحلم، ومن ثم مراحل أحداث الحلم (ما سيتم شرحه فيما بعد ان شاء الله)، كما انك ستشعر بالمرحلة الانتقالية للحلم كما في تقنية الWILD تماما (ستسمع بعض الهلوسات كما تم ذكرها من قبل).

(الطريقة غير موجودة بالمنتديات الاجنبية، لأني قمت باكتشافها بالتجربة، يمكنكم اعتبارها تقنية خاصة حاولت عرضها على الجميع).

من ميزاتها:

1-((في المستقبل)) ،عدم الحاجة لعمل التحققات (بعد التطوير وهذا لا يعني ان لا تفعل التحققات اثناء استخدامك لها واستخدم التحققات معها لضمان الجودة.)

2-عدم الحاجة الى النوم ثم الاستيقاظ ثم النوم.

بداية سنستخدم طريقة من طرق الاسقاط النجمي لكنها غير صعبة , وهي ان ترخي نفسك و كل عضلاتك وتهدا هدوء تام ، و من ثم تتخيل كل عضو في جسمك حتى الاصبع انه مرخي،ثم تتخيل ان وزنك اثقل و انك ثيقل فستشعر في هذا (لا يحتاج الا لثواني) ومن ثم تتخيل ان جسدك يتبخر ، هناك شيء لا استطيع تفسيره لكن يمكنني ان افعله بسهولة و هو شعور كان ذرات الجسد تتلاشى و تتبخر و تشعر انك خفيف، اريد ان اكرر نقطة قد ذكرتها من قبل، وهي ان الاحلام كالقطار ، لا يكون متواجد في اي لحظة و يجب ان تذهب اليه بنفسك فلا ياتي اليك ، تتوقف في المحطة و تنتظر القطار و هذا القطار علميا هو موجة الاحلام، حسنا نرجع لما كنا نقول ، الان انت عليك ان تراقب الصور اللتي تراها و لا تفكر في اي شيء (لا تجعل شيء من حولك يزعجك كالمذياع او القارص خذ احتياطاتك) الان اذا لم تركز فهذا يسرع قطار الاحلام و اذا لم تركز ابدا فانك لن تعرف شيء و لن تعرف انك اصلا تحلم!! واذا ركزت كثيرا، سيضيع القطار عليك كل مرة ستشعر في بداية الحلم لكن لن تتوصل الى شيء!.

وهي تتم باختصار كالآتي:

١- ان تنام نومة مريحة (لانك لن تغير من وضعية جسدك و ان فعلت فانت جعلت كل شيء سدى) في مكان مريح و جو مريح ايضا.

٢- ان تهدى نفسك و ترخي كل خلية في جسدك حتى اصبعك تتخيله انه مرخي(يمكنك البدء من اصابع القدم الى الاعلى لكل الجسد، تتخيل انه ارتخى لاعلى حد).

٣-ان تشعر بثقل جسمك و تشعر انك انت ثقيل(لاتحتاج الا لثواني فقط بهذه الحالة).

٤- الان تخيل نفسك انك تتبخر هو شعور صعب الوصف لكن ابسط تفسير له أن تشعر ان كل خليه فيك تتبخر تكون كالرماد.

٥- الان عليك مراقبة الصور السوداء وحيث ترى الغيوم البيضاء(التي كأنها تأتي من فوق رأسك وتبتعد الى مكان بعيد وتصغر، فتلاحظ انها تكون داخل الغيمة الثانية التي تظهر بعدها(كما في الفيدو Clouds.swf)) التي امامك من دون ان تركز ولا تنسى ان تقول انا احلم انا احلم انا ساتحكم في احلامي في داخلك(أي زد وعيك).

٦-ستصل الى مرحلة تشعر فيها بالنعاس و في المرحلة نفسها تشعر بضغط خفيف على عقلك و هذا يبدا تدارجيا مع اتيان موجة الاحلام التي تحدثت عنها سابقا فهذا هو القطار الذي يجب عليك ان تركبه.

٧- الان تبدا مرحلة التركيز (كيف؟؟ لا تخاف ستكون البداية منك "ما هذه الموجة؟، هل ساركب هذا القطار؟،هل الان انا سابدا بالحلم؟؟) ثم سيكون لا ارادي ستركز في هذا الشيء الغريب الاتي الك (موجة الحلم)(التركيز شيء مهم جدا لانك لو فقدته اصبح الحلم عادي و ستنام كعادتك و تستيقظ كعادتك لا شيء جديد).

٨- ستسمع اصوات تتخيل صور لا وجود لها ابدا، وهي هلوسات كما في طريقة الWILD.

توضيح: موجة الحلم المقصود فيها المرحلة الانتقالية، وهي المرحلة التي تسبق الحلم، وهي بمثابة البوابة للحلم. عن انتهاءها، قد يبدأ الحلم أو قد لا يبدأ وهذا يعتمد على الشخص الحالم.(حسب تجاربه، حسب شجاعته.. الخ)

الملاحظات:

ملاحظة(١) : جهز دفتر الملاحظات الخاص بك بجانب سريرك لتسهيل المهمة وعدم النهوض من الفراش.

ملاحظة(٢) : اذا كنت تنام مباشرة ولا تستطيع الاستيقاظ ، حاول ان تستخدم طريقة ال WILD(Walk Induced Lucid Dream)

او حاول ان تستيقظ مباشرة وتقوم من فراشك في الطرق التي تحتاج لذلك .

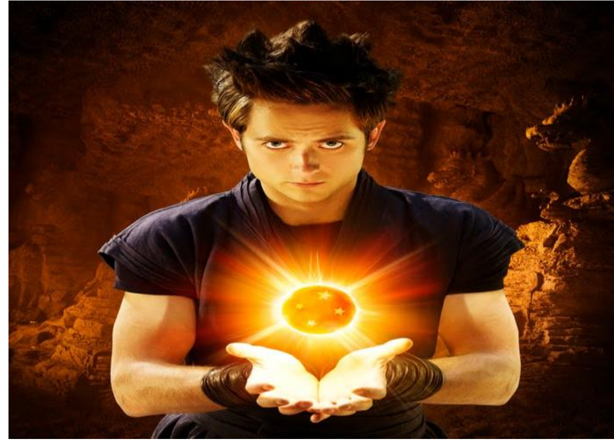
ملاحظة(٣) : انصح باستخدام منبه لكي تستيقظ وتكتب حلمك بعد ٦-٨ ساعات من النوم فهذا هو النوم المناسب للجميع.

ملاحظة(٤) : يمكنك الدمج ما بين طريقة MILDوال WBTB وذلك من خلال ان :

1. **تنام نومة مريحة وفي مكان ذو تهوية جيدة.**
2. **تستيقظ قبل موعد استيقاظك بساعة .**
3. **تكتب حلمك بالكامل مع اضافه العلامات المميزة لحلمك.**
4. **زد حماسك بمحاولة أن تبقى مستيقظا ٤٠ تشاهد خلالها ما سيزيد حماسك للتحكم بالأحلام.**
5. **الان يوجد لدينا تقريبا ٢٠ دقيقة يمكنك الذهاب إلى أن تقرأ حلمك، وتقرأ مميزات حلمك من جديد والتركيز عليها.**
6. **عندما ترجع للنوم، تذكر حلمك بالاضافة الى التركيز على العلامات المميزة للحلم، حيث تتذكر انه عندما ترى هذه العلامات، تعرف انك تحلم.**







معلومات مهمة عن التحكم بالاحلام; مراحلها، معلومات عنها وحوار هادف

١- مراحل التحكم بالاحلام:

مراحل التحكم في الاحلام تقسم الى قسمين:

الاولى: مراحل احداث الحلم: مراحل احداث الحلم تعتمد على التمرينات اليومية وعلى RC كما تحدث الاخ gta ، وهذه فائدتها انك تعرف انك تحلم في اي وقت في الحلم، وهذه مفيدة جدا حيث انه من لم يتقن مراحل دخول الحلم او لم يستطع عليها في البداية ، ستكون هذه التمرينات هي الافضل للحصول على الحلم المتحكم الاول وبداية التحكم في الاحلام. هذه المرحلة هي الافضل للبداية.

(مع التذكير انه لا غنى عن المرحلة الثانية اي مرحلة دخول الحلم لانهما يكملا بعضهما البعض، اي تستطيع استخدام طرق التحكم في الاحلام ك ال WIDE و ال WBTB للحصول على المرحلتين معا).

...

الثانية: مراحل دخول الحلم: ، مراحل دخول الحلم تعتمد على التمرينات التي تقوم بها قبل النوم خاصة، كأن تقول انا سأتحكم في حلمي او تحاول الوعي اثناء الدخول حتى تشعر بمراحل دخول الحلم الرهيبة التي تحدثت عنها سابقا ومن ثم معرفة انك في الحلم.مراحل دخول الحلم تفتح لك الباب على مراحل احداث الحلم اي انه معرفة انك في الحلم خلال فترة الاحلام، اي تعرف انك تحلم من بداية الدخول في الحلم وفي اثناء الحلم.

باختصار،انا اقصد انه هناك جانبين لا يجب نسيانهما، الدخول على الحلم وهي كقول انا ساتحكم في حلمي ، وهناك جانب اخر، وهي احداث الحلم كتمارين ال RC وتسجيل الاحلام على دفتر خاص .فلا يجب الاهتمام بجانب والتفريط بآخر.

اريد تذكير الجميع بنقطة مهمة جدا ايضا، كل فترة واخرى انظر حولك واسال نفسك هل كل شيء طبيعي؟ هل هذا منطقي؟ هل يوجد اي خطا او شيء غير معقول في الشيء الذي اراه او اسمعه؟

بالاضافة الى محاولة تذكر احداث اليوم الذي حدث معك ، لكن بسرعة اي لا تركز ، هذا يفيد بانك عندما تعمل هذا التمرين، ستتعود على معرفة كيف جئت لهذا المكان و كيف وصلت له ، كما انه يساعدك على معرفة الوقت والاحداث التي حدثت مع الوقت، فهذا كله يساعدك في الحلم ، فعندما تكون في الحلم لن تعرف كيف جئت لهذا المكان او كيف وصلت اليه.فعندها ستعلم انك تحلم بالتأكيد.

٢- بعض الاشياء المهمة في العلامات المميزة للحلم:

لدى الحلم علامات مميزة، تجعله يختلف عن الحقيقة تماما، وهذا يفيدنا في الاحلام الواضحة، فما هي العلامات المميزة للحلم؟ وما الفائدة منها وما كيفيتها؟ كل هذا سنجيب عن بعد قليل ان شاء الله .

اولا: ما هي العلامات المميزة للحلم؟

العلامات المميزة للحلم: هي اشياء غير منطقية تحدث داخل الحلم، بحيث انها لا يمكن حدوثها في الواقع ابدا، فهي خيال وليست حقيقة .

العلامات المميزة تفيد في زيادة الوعي الحسي عن الشخص، حيث انه سيكون لديه قدرة اكبر على التفريق ما بين الواقع والحلم، ومعرفة ما هو منطقي وما هو غير منطقي ويميز بينهما .

ثانيا: ما الفائدة منها؟

العلامات المميزة للحلم تساعد في معرفة انماط حلمك، وهذا يعد اهم نقطة بين جميع النقاط، حيث انك ان علمت انماط حلمك، فإنك ستسهل قدرتك على الحصول على احلام واضحة، اي انها ستصبح اسهل بكثير من ذي قبل .

وللعلم، انماط الحلم هي ان تعرف بأي شيء تحلم، ومع الفترة سيكون هناك نمط معين للاحلام، فإن حفظته استطعت الوعي اثناء الحلم .

ثالثا: كيفيتها

عند كتابة الاحلام، نحفز قدرتنا على التذكر ونزيد من مدة الاحلام الواضحة، اي عندما نكتب الاحلام، ستزداد مدة مكوثك داخل الحلم كلما كتبت تفاصيل ادق، بالتالي سنذكر قليلا ما يجب ان نفعله بعدما نكتب الحلم.

بعد كتابة الاحلام، يجب ان نضع العلامات المميزة لكل حلم، مثل ان ترى اشخاص يطيرون او ان ترى اشياء غير منطقية، وايضا يمكنك كتابة الشخصيات والاماكن والاشياء التي تراها في كل حلم(مثلي احلم كثيرا بالمدرسة، وارى نفسي كثيرا فيها وانا في اجازة حاليا!) حيث انك تركز في المرة القادمة التي ترى نفسك في المدرسة، ستعلم انك تحلم (اذا مثلا كنت في العطلة، لا يمكن ان تكون في المدرسة!!) وتركز هذه المعلومات جيدا بذهنك حيث انك اذا حصلت معك، يزداد وعيك. الملاحظات وغيرها سجلها في نهاية دفتر احلامك، وكل فترة واخرى استخرج تلك العلامات المميزة من دفتر احلامك، فهي اهم الاشياء المطلوبة من كتابة الاحلام .

ايضا اود ذكر شيء، بعد فترة، ستشعر انك تحلم بما تراه. اي ان ترى السماء في النهار وتحلم بها بالليل، ضع ذلك في دفتر احلامك. ذلك سيساعد كثيرا حيث انك اذا كنت ترى السماء كثيرا مثلا ، تفعل ال R.Cكلما تراها في الحقيقة(في الواقع)، فستفعل ذلك ايضا بحلمك وستعلم انك تحلم . أيضا، إنَّ تكرر رؤيتك لمنظر معين سواء كان اشخاص او اماكن او اشياء معينة، اكتب في نهاية دفترك كم مرة رايتها وقم بالتركيز على انه اذا رأيتها في المرة المقبلة ستعلم انك تحلم. ركز هذه الفكرة في عقلك جيداا !

اخيرا احب ان اضيف ملاحظة صغيرة: وهي عندما تتحقق يمكنك زيادة تركيزك وزيادة ادراكك بطريقة فعاله .الطريقة هي ان تهدأ وتستجمع نفسك ، وقل بوعي وادراك تام " زد الوعي ، الان!" او " زد يا وضوح ، الان!" فهذا يزيد من قدرتك على الادراك.



بعض الاسئلة المهمة:

بعض الأسئلة التي قد تراودكم الآن:

س١) انا لا استيطع تذكر احلامي ما هو الحل لذلك؟؟؟؟

<<راجع المستند" ١٢ خطوة لزيادة القدرة على تذكر الأحلام " >>

س٢) عندما تقابل شخص.. في الحلم... هل يتكلم معك بنفس طباعه التي في اليقضه... او ان كلامه من افكارك..؟؟

إذا كان شخص تعرفه معرفة تامة (صديقك المقرب / أخاك ... إلخ) ستكون تصرفاته مطابقة لما تعرفه عنه ، وهي توقعاتك لإجاباته (من عقلك اللا واعي (، أي تشعر انك تكلمه حقيقة).

ماذا يمكنني فعله عند احصل على حلم واضح ؟؟

نظرا لأن عالم الاحلام او البعد النجمي غير مرتبط بقوانين الطبيعة فيمكنك فعل اي شيء تريده لكن كبداية، من الأفضل التعرف على شكل أحلامك (هذا لا يعني أنك لا تستطيع التحكم بل تستطيع التحكم بالحلم <ستكتشف ذلك بنفسك>). (ابقى معنا لنهاية الموضوع ستجد الجواب بالأسفل).

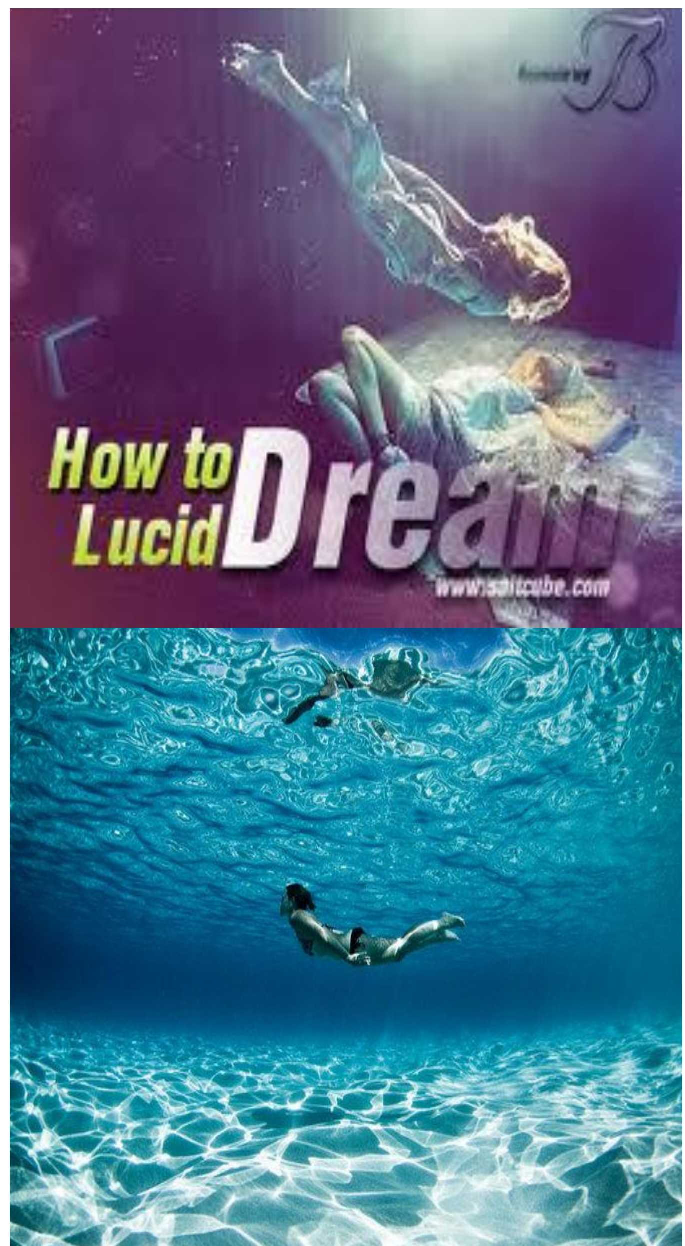
س٣) عندما اعي بأني احلم ينتهي الحلم وتنتهي التجربة؟؟

هذا بسبب الحماس الزائد عندما تعي بأنك تحلم ،والحل المقترح لذلك هو تجلس على ارض الحلم وتقوم بفرك يدك ببعضها وتقول فيما بينمك وبين نفسك انا احلم لذلك يجب ان ابقى هادئًا،(يفضل) أن لا تتحكم في احلامك الواضحة الأولى بل حتى تتمكن من المحافظة على الحلم

الواعي ثم يمكنك التحكم بها.(هذا لا يعني انك لا تستطيع التحكم بل تستطيع التحكم بالحلم، إن كنت قادرا على الحفاظ على هدوءك، فتحكم بحلمك فلا يوجد مشكلة).

هل يوجد احلام مشتركة؟؟

الاحلام المشتركة موجودة فعلا وقد حصلت مع كثير من الاشخاص في المنتديات الاجنبية وبعض المحترفين من العرب، لكن هنالك شروط لحدوثها ومنها ان يكون الشخص الذي تريد ان تشاركه حلمك هو صديقك او شخص قريب الى قلبك، وان يكون الاقبال من الجهتين ولا يكون من جهة واحدة.



أنا انسى تمارين التحقق (Reality Checks) ، ماذا افعل؟؟

اذا كنتم ممن ينسون ان يعملوا تمارين التحقق من الاحلام ليتذكروا احلامهم .

الطريقة الاولى :يمكنكم وضع منبه (كتلفون مثلا) في جيبكم بحيث يرن كل وقت ويذكركم بأن تعملوا تمرين التحقق من الواقعيه **(Reality Check).**

الطريقة الثانية :يمكنكم ايضا كتابة حرف) **دي** (على اليد اليمنى وحرف) **أل** (على اليد اليسرى وهو ما يعني **(L.D(Lucid Dreams** اي الاحلام الواضحة.

فهذه الطريقة فعالة جدا وهذا من تجربه شخصية.

كما يمكنكم تغيير الاحرف الى مثلا

(B.C(Become Conscious اصبح مدركًا

الطريقة الثالثة) المفضلة لدي) : وهذه الطريقة للذين يخجلون من الكتابة على ايديهم، فيمكنكم وضع شريط او اثنين. شريط ازرق مثلا باليد اليمنى ولشرط احمر باليد الاخرى. وعند النظر عليهما تتذكر انه يجب عليك عمل تمرينات التحقق.

(على اليد اليمنى باللون الازرق مثلا)Dream D (على اليد اليسرى باللون الاحمر مثلا)Lucid L







ماذا بعد التحكم بالأحلام ؟

هناك كثير ممن لا يجدون أي تحكم بحلمهم ، فيكون الحلم نفس الواقع بالنسبة لهم ، لا يستطيعون فعل أي شيء به ، سأذكر أهم الأشياء التي قد يحتاج معظمكم لعملها ، مع طرق القيام بها. (:

-تحريك الأشياء عن بعد.



يعد هذا من أسهل الأشياء ، كل ما عليك فعله هو النظر الى ما تريد تحريكه ، وتخيله يتحرك فالتخيل في الأحلام هو الحقيقة ، يمكنك التدرب على ذلك في الحياة الحقيقية.

-الإنتقال الفوري. (teleport)

وهو الإنتقال بشكل فوري من مكان الى أي مكان بالعالم ، أو الى خارج العالم ، أو حتى الإنتقال لمكان غير موجود.
هناك الكثير الكثير من طرق الإنتقال وسأذكر أهمها مع طرق التطبيق.

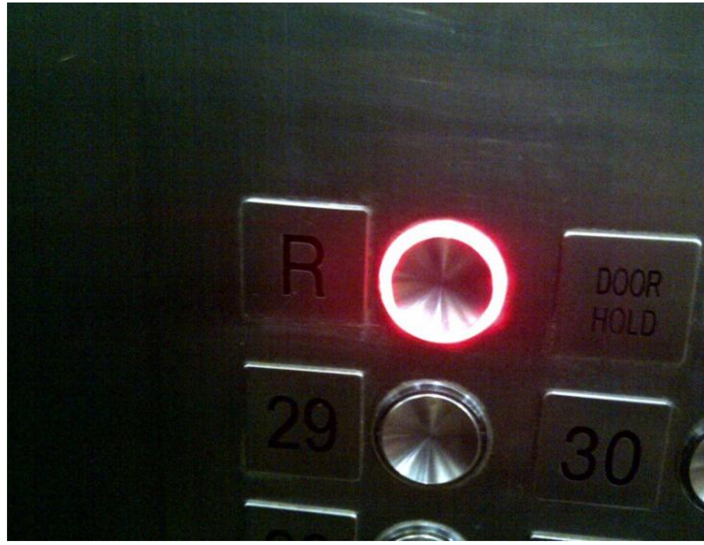
1-الباب



.

كل ما عليك فعله بهذه الطريقة هو البحث عن باب أو تكوين واحد داخل الحلم ، ثم تخيل المكان الذي سيأخذك هذا الباب إليه ، وتخيل المكان بجميع تفاصيله ، ثم صدق نفسك ، صدق أن الباب سيأخذك لذلك المكان و إدخل اليه ، لتجد نفسك بذلك المكان إن شاء الله.

2 - المصعد.



نفس الطريقة السابقة تقريبا ، إدخل الى مصعد ، إختر أحد الأرقام وأنت متأكد أنه سيأخذك الى المكان الذي تريده ، وإنتظر ان يفتح الباب.

3 -الدوران.

هي أن تمد يديك على جنبيك ، وتدور بسرعة رهيبة ، حتى لا تستطيع أن ترى حولك من السرعة ، وإبدأ تخيل المكان الذي تريده ، وعندما تقف ستجد نفسك به إن شاء الله.

- 4المرآة أو التلفاز.



هي أن تدخل الى مرآة أو تلفاز ، لينقلك لمكان آخر ، وتستخدم المرآة للإنتقال الى بعد آخر ، كالإنتقال الى بعد تكون فيه الرؤية بالأبيض والأسود أو بعد فيه الناس مجانين مثلا ، وأبشركم أنا لدي خوف من المرايا فلم ولن أجرب هذه الطريقة ، لذلك في إنتظار تجاربكم. (:

5-النفق البعدي.



هو نفق يقوم بنقلك بين الأبعاد والأماكن والأزمنة ، وأنا أراه أفضل الطرق لكن أصعبها.
هناك الكثير من الطرق لتكوينه وطريقتي الخاصة هي:

قم بوضع يديك على مسافة متقاربة من بعضها وكون كرة من الطاقة:



الان فكر بالمكان الذي تريد أن تذهب اليه والق هذا الكرة على الحائط فمن واقع تجربتي ، لا تضعها أبدا على الأرض ، فآخر مرة قمت بوضعها على الأرض قفزت لأجد نفسي في وسط المحيط ، الان بعد وضعها قم بتخيل المكان والزمان الذي تريد الذهاب اليه وإدخل خلال هذه الحفرة لتنتقل بسرعة الضوء للمكان الذي تريده.
-قد يحدث معك أحيانا فشل في تكوين الكرة أو القائها ، كل ما عليك فعله هو إكمال عملك وإن لم ترى المدخل ! فقط إدخل من خلال الحائط لتجد نفسك بالمكان الذي تريده. -

الطيران

هو تحدي الجاذبية وفعل ما تريده .. بالهواء!



ولذلك عدة طرق:

السباحة بالهواء ، وهي أن تسبح كالسباحة العادية لكن بالهواء وهي أسهل الطرق.

الرجل الخارق ! ، وهي الطيران بمد يديك بالهواء والقفز ، وهذه الطريقة لا يمكن شرحها أكثر من هذا فهي تأتي بالتدريب.
لكن القانون الوحيد في الطيران ، لا تتذكر الجاذبية أبدا!

الأختراق.
وهو المرور خلال الحائط.



كل ما عليك فعله هو تخيل نفسك وأنت تمر ، من الصعب شرحها أكثر من هذا فهي مهارة تكتسبها من خلال التدريب.

أدخل من تريد الى حلمك.



وأنا لا أقصد الشخص الحقيقي ، بل أقصد نسخة طبق الأصل عنه من نسج عقلك.
وهناك عدة طريق لذلك ،
يمكنك فتح باب بجانب الحائط على مصراعه ، فيبقى فراغ لا تراه بين الباب والزاوية ، تخيل من تريده عند الزاوية ، وأغلق الباب ، وكرر المحاولة حتى تجده.

المنعطف - يمكنك تخيل الشخص عن بداية منعطف ما ، حتى إذا وصلت للمنعطف تجده هناك.
أترك لكم حرية تجربة طرق أخرى. (:

ملاحظة: يمكن ادخال شخص حقيقي في الأحلام المشتركة، لكن عليك اولا اتقان التحكم بالاحلام انت ومن تريد ان يكون معك بنفس الحلم.

قبل ما انتهي من هذا ، اريد ان اعطيكم بعض النصائح حتى تستطيعوا ان تزيدوا فرصتكم في النجاح:

١- بإمكانكم استخدام تقنية القطار السريع مع تقنية المدمجة مابين تقنية الWBTB والMILD :حيث تستخدم تقنية القطار السريع عند النوم مساءا ، واستخدام التقنية المدموجة ما بين ال WBTBو الMILD في الصباح عند استيقاظك قبل ساعة من موعد استيقاظك الطبيعي.

٢- توقيت منبه ليرن كل ساعتين--مثلا--، لكي تنفذ تقنية الWILD اكثر من مرة خلال الليل، مع البداية بطريقة القطار السريع.

٣- في النهاية يمكنك استخدام طريقة المدموجة ما بين تقنية الMILD وWBTB

في الختام، أقدم شكري لصاحب دورة التحكم بالأحلام الأستاذ الماستر gta جزاه الله كل خير.

المراجع:

http://www.nlpnote.com/forum/t39132

/http://www.nlpnote.com/forum/t39132-2

http://www.nlpnote.com/forum/t39132-3/

http://www.nlpnote.com/forum/t39132-4/

http://www.nlpnote.com/forum/t39132-5/

http://www.nlpnote.com/forum/t39132-6/

http://www.nlpnote.com/forum/t39132-7/

http://www.consciousdreaming.com/lucid-dreaming/how-to-lucid-dream.htm

http://www.dreamviews.com/wiki/MILD-Mnemonic-Induction-of-Lucid-Dreams

http://www.dreamviews.com/content/

http://www.lucidity.com/

ملاحظة: تم إضافة بعض المعلومات من خلال التجربة الشخصية.

مجموعتنا على الفيسبوك الخاصة بالـتحكمـ بالأحلام:-

/http://www.facebook.com/groups/256639931074277

للاشخاص الذين يريدون التحكم الكامل فل احلام سوف اعطيكم طريقه تضمن لكم التحكم (الكامل و المطلق) فلاحلام :

1-تخصيص وقت محدد للنوم

2-قبل النوم بساعه واحده تذكر كل شيء حدث من ساعه الاستيقاظ للساعه التي تتذكر فيها بما فيها اخر حلم حلمته

3-قبل النوم بنصف ساعه اغلق الغرفه واستلقي علي كرسي مريح وترك جسدك وركز علي العقل ستجد نفسك تفكر في اشياء خارجه عن ارادتك حتي لو اردت ان تجرب ان تتامل ستجد نفسك تفكر في هذه الاشياء هذا خارج عن الاراده فقط دع جسدك وركز علي تنفسك وعقلك لمده لا تزيد عن ١٠ دقاءق ويجب ان يحدث هذا في صمت تام لا اصوات حولك

4-ال ٢٠ دقيقه الاخيره افعل اي شيء تريد ان تفعله ولكن فقط في شيء واحد وهو انك ستتحكم وعندما تتحكم فماذا تتحكم واطلق العنان لخيالك

5-عندما يحين وقت النوم استلقي علي ظهرك اغمض عينيك وتخيل انك ناءم و انك متحكم فيما تخيلته وتفعله لكن فقط في خيالك وابقي علي هذه الحال حتي تمل لكن يجب ان لا تقل المده عن ١٥ دقيقه واذا اردت ان تزيد فلا باءس

6-لا تنام انهض من السرير انهض من فوق السرير وافعل الخطواط السابقه علي الفور مره اخري ! انت مستغرب صحيح ؟! ساقولك لك السبب لانك بهذه الخطوات التي فعلتها قد خدعت دماغك بانك سوف تتحكم في حلمك وبذلك عندما تنهض سوف تكون مفكر في ما حدث وما قد يحدث وما قد يحدث لخيالك وما قد تخيلته لذلك عندما تفعل الخطوات مره أخري جميع التفكير لديك سوف يكون حول ما فكرت وما تخيلت وسوف تكون تقريبا خارج عن حدود الوقت جميع التفكير لديك سوف يكون علي شيء واحد وهوا التحكم في الحلم الذي هو حلمك الذي به الخيال الذي هوا خيالك . عندما تقراء هذا الكلام سيدرك فقط الخبراء بهذا المجال انك بهذه الخطواط

بانك تنويم نفسك مغناطيسيا !

7-عندما تكرر الخطواط انهض مره اخري ولا تنام لكن في هذه المره خصص ٣٠ دقيقه باكملها للتفكير بانك سوف تتحكم بحلمك وخيالك وكل شيء ليس شرطا بالجلوس والتفكير والتخيل يمكن ان تفعل اي نشاط تريده لكن خصص ٨٠% من تفكيرك بانك سوف تحلم وتتحكم وتتخيل وتنفذ كل ما ترغب به .

8-بعد مرور ال ٣٠ دقيقه من التعمق بالتفكير في ما ستفعل وما سيحدث تخيل ان الواقع هوا الحلم وانك اذا حلمت بهذا المكان سوف تتخيل في هذا المكان الذي تخيلته واخرج بعقلك الي ما لا تراه لتوقع ما قد تتخيل وما تخيلت بالحلم الذي انت ستتحكم به

9-اجعل العالم هوا حلمك وتخيل بان هذا هو الحلم وانك تسطيع ان تفعل اي شيء واطلق العنان وقوه الخيال المكبوته بداخلك الي ما لا تراه

10-حدد مواقع محدده فاماكن محدده بحيث انك عندما تحلم وتر علامتك التي حددتها او الموقع الذي حددته تعرف انك تحلم وتنطلق العنان بخيالك في حلمك

11- اخر خطوه ارتدي ساعه في يدك اليمني واظبت اليوم والتاريخ لانك عندما تحلم ولم تجد ساعه فاعلم انك تحلم واذا وجدها فليد اليسري فاعلم انك تحلم واذا وجدت التاريخ متقدم او متاخر بايام فاعلم انك تحلم ولا تنم الا اذا ادركك النوم بطريقه تشعرك بانك اذا لم تنم سوف تقع علي الارض فيجب ان ياتيك النوم بشده تشعرك انك عندما تنام سوف فقط تستغرق ثواني وتذهب في النوم

واخيرا تهانينا لديك الان التحكم الكامل والمطلق في حلمك ولا تنس كتابه جميع احلامك في دفتر تمهيدا

لمرحله الاسقاط !

صاحب المقال Nader Adel : وارجو اني اكون قد افدتكم.

.. السلام عليكم اصدقائي
.. الان سنبدا رحلة الحصول على اول حلم جلي للمبدتئين
يفترض انكم تجرون التحققات / التوكيدات / كتابة الاحلام بالتزام
وتتذكرون الان احلامكم جيدا
.
.
WBTB الليلة سنقوم بتقنية
مع اضافة بسيطة مني .. وهي تنجح دائما معي
.
.
ناموا مبكرا .. استيقظوا بعد ٦ ساعات
.. اعيدوا قراءة هذه السطور
راجعوا دفتر احلامكم واقرأوا فيه .. لاحظوا ما الحلم الذي يتكرر غالبا ؟
.
.
الان اكتبوا الاتي
اتذكر احلامي جيدا ٢١ مرة
اتحكم باحلامي بصورة ممتازة ٢١ مرة
.
اكتبوا ماذا تريدون ان تفعلوا بالحلم بهذه الطريقة
(اكتبوا الاتي (وهي الخطوات التي ستفعلونها داخل الحلم
اكتشف حلمي واجري التحقق 1
اجلس على الارض وازيد الوعي بفرك يدي ببعض والنظر لخطوط يدي 2
. افعل (كذا) وبين القوسين ما ترغبون بفعله داخل الحلم وليكن شئ بسيط بالنسبة للمبتدئين 3

.
. ثم اجروا التحقق بالنظر مليا لاصابع اليد وسؤال انفسكم ان كنتم بحلم
.
.
مرة اخرى راجع هذه السطور
(اخر خطوة (ابتكرتها و دائما تنجح
امسك قلمك الذي كتبت به بقوة ونم وانت ممسك به .. لانه ينبهك ان تحتفظ ببعض الوعي وانت نائم
. ونم وانت تركز على صوت الزن برأسك
.. وتفكر بحلمك القادم
.
.
غدا انتظر نجاحاتكم
بالتوفيق